

# @潍坊市民 8月份健康提示请收好

8月份气温高、雨水多、蚊虫活跃，市疾控中心提醒广大市民，预防登革热，防止食物中毒，防范中暑和空调病，警惕自然灾害，注意暑期出行安全。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 李怡君

## 01 防蚊灭蚊,预防登革热

登革热通过伊蚊叮咬传播。能够传播登革热的蚊子有两类，分别是白纹伊蚊和埃及伊蚊，它们的身体上都有黑白相间的花纹，有的地区也叫它们“亚洲虎蚊”“花蚊子”。登革热症状通常在感染后4天至10天出现，并持续2天至7天，可能包括：发热（可达40℃）、剧烈头痛、眼球后疼痛、肌肉和关节痛、恶心、呕吐、腺体肿胀、皮疹。大多数登革热感染者症状轻微或无症状，会在1周至2周内好转；极少数情况下，登革热可能会导致出血，甚至死亡。

### 健康提示

居住环境应翻盆倒罐，清除积水，防蚊虫孳生。外出时宜采取以下防护措施：

- 1.穿着宽松、浅色的长袖上衣和长裤。
- 2.在皮肤和衣物上喷洒驱蚊剂。驱蚊剂要选含避蚊胺或驱蚊酯等有效成分并取得农药管理许可的合格产品。
- 3.安装纱门、纱窗。旅游时尽量选择有空调或纱窗的酒店住宿。如果住宿的地方没有空调或纱窗，最好使用蚊香或灭蚊气雾剂并使用蚊帐。
- 4.自登革热流行区返回本地后，如果两周内出现发热、头痛、眼球后疼痛、肌肉和关节痛、恶心、呕吐、腺体肿胀、皮疹等症状，要及时就诊并说明旅居史，积极配合治疗。

## 02 天气炎热,当心食物中毒

夏季气温高，食物在自然状态下存放保质期短，易腐败变质引起食物中毒。

### 健康提示

- 1.查看包装食品的保质期。正规企业生产的包装食品都会注明生产日期、保质期和保存方法，购买时要仔细查看，不购买已过保质期的食品。购买包装食品后应正确存放，在保质期内食用，避免超保质期存放。打开包装后要尽早食用。
- 2.合理存放。夏季气温较高，吃剩的食物要加盖密封或者用保鲜膜封装后冷藏或冷冻保存。将食物加热至沸腾后再冷却，密封后保存在冰箱内，会减少变

质的概率。

- 3.辨别变质食物。一看颜色。变质的食物，颜色一般比新鲜食物晦暗，比如豆腐发黄、西瓜瓤颜色发暗、苹果等果蔬有褐色斑点、牛奶结块分层等。也可以观察食物新鲜时的颜色，一旦发现食物颜色有变化，可能已变质。二闻气味。食物变质后，一般会失去原有的香味，还会散发出腐烂的难闻气味。奶、米饭、馒头等食物变质后，会散发出酸味。
- 4.科学进食。夏季室温较高，单次购买的食物不宜过多，新鲜瓜果、蔬菜最好尽快吃完。
- 5.正确加工。有些食物中毒是由于食物被污染或者本身自带毒素引起的，比如有机磷农药残留的瓜果蔬菜、没有煮熟的扁豆及毒蘑菇等。建议瓜果尽量去皮吃，蔬菜在清水中浸泡洗净后再烹饪，扁豆、豆角、蚕豆等要充分烧熟，不吃自采的野生菌类等。

## 03 高温湿热,防范中暑和空调病

8月气温高、湿度大，在户外容易中暑，在室内容易患空调病。

中暑的症状主要有头晕、眼花、头痛、恶心、胸闷、烦躁等。容易中暑的高风险人群有儿童、孕妇、老年人、慢性基础性病患者、户外工作人员，特别是在高温环境下工作的人员。

空调病，是指人们在封闭的空调环境下工作、学习时，因空气不流通、温度较低，出现鼻塞、头昏、打喷嚏、乏力、记忆力减退等症状，多见于老人、儿童及妇女。

### 健康提示

- 1.预防中暑：尽量选择清晨或傍晚天气比较凉爽的时候外出；白天外出时，采取防晒、降温措施，比如戴遮阳帽、喷雾降温等；运动量较大时，可少量多次喝淡盐水或运动饮料，来补充体内流失的电解质。
- 2.预防空调病：一是做好空调清洁；二是设定好空调的温度，不宜低于26℃，每隔2小时至3小时，开窗通风20分钟至30分钟；三是从户外刚回到空调房间的时候，注意防止室内外的温差过大，因为温度骤变，易引起空调病症状。

## 04 遇恶劣天气,防范意外伤害

8月份易发生风雨雷电天气，须加以防备。

### 健康提示

- 1.遇到雷电天气要关好门窗，尽可能不使用电话，开车时关闭车窗。
- 2.不接近室内裸露的金属物，如水管、暖气管、煤气管等，不靠近潮湿的墙壁，远离避雷装置（避雷针、避雷带等）。
- 3.在户外要远离树木、铁塔、旗杆、金属广告牌等孤立、带有金属的物体。尽量躲到室内、山洞等安全场所，不要在树下避雨。
- 4.在户外如果找不到合适的避雷场所，应尽量蹲下并低头，双脚并拢，双手抱膝，不要用手撑地。
- 5.注意驾车安全。出行前了解天气信息，合理规划行程；雨天道路湿滑，注意控制车速；保证视线清晰，在使用雨刷的同时，注意玻璃除雾；合理规划使用灯光，在看清路况的同时，让其他车辆驾驶人、行人能看到自己；谨慎涉水行驶，途经漫水路、漫水桥、积水桥洞时，一定要注意观察，不明水深和水流过急都不要贸然涉水通行。
- 6.无论是驾车还是徒步，途经山区道路遇到强降雨时，要注意观察山体滑坡、落石、泥石流等灾害迹象，发现隐患要及时躲避。

## 05 暑期旅游,做好出行准备和防护

暑期是旅游的高峰季节，也是意外伤害多发季节。为保证旅途安全，在出行前应做好一系列准备。

### 健康提示

- 1.要提前了解旅游目的地的相关信息，重点关注沿途天气状况、道路安全状况和目的地传染病流行情况，提前做好防范。出国旅行前要接种必要的疫苗，合理安排出行。
- 2.了解自己和同行者的健康状况。如果身体不适，尤其是老人、孕妇、慢性病患者，建议请医生进行健康状况评估，看是否适合出行。
- 3.准备常用药品、口罩、消毒湿巾或免洗手液、驱虫剂等物品。
- 4.旅行中要做到：一要喝烧开过的水或瓶装水，不喝生水；用餐的时候，要选择证照齐全、卫生条件好的餐厅。二要勤洗手，尤其是在饭前便后、接触公共物品后，不要接触野生动物。三是预防蚊虫叮咬。四是在乘坐公共交通工具时，科学佩戴口罩。五是关注自身健康状况，如果出现身体不适，要及时前往医疗机构就诊。
- 5.境外旅游返程时要主动配合做好入境检疫。做好自我健康监测2周至3周，如果出现发热、头痛、肌肉骨骼痛、皮疹等不适症状，要及时就医并告知境外旅居史。

# 告别手汗,绽放青春! 16岁少女的美丽蜕变

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 王路欣

青春，如那初夏的花海，热烈而灿烂。十六岁的花季，本应是无忧无虑、肆意欢笑的年纪，有一位小姑娘却长期被手汗症深深困扰。然而，命运总是充满转机，当潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）的胸心外科手汗症诊疗中心出现在她的视野中时，她的世界开始变得不同。在这里，小刘的手汗症得到了根治。

坊子区16岁的小刘从小受手汗症困扰，家长通过查阅网上相关资料，找到了潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）胸心外科手汗症诊疗中心。小刘告诉记者，手汗症就像挥之不去的阴霾，在紧张的考试时刻，手汗更是肆意流淌，严重影响答题速度，让她无法充分发挥自己的实力，严重干扰了学习和生活，笑容在她的脸上渐渐消失。

利用暑假，小刘来到医院进行了手术。手术中，手汗症诊疗中心医护人员凭借精湛的技术和丰富的经验，精心为她实施了针对性的治疗方案。每一个步骤都充满关怀与严谨，确保手术安全、有效。两天半的时间，小刘便迎来了出院的时刻。她站在医院的门口，感受着阳光的温暖，心中充满感激与喜悦。

“一开始我还比较紧张，和做手术的医生交流后就

好多了。”小刘回忆道，手术非常顺利，手汗症得到了根治。“回家后，我的第一件事就是做暑假作业。”小刘笑着说。

如今，手汗症的阴霾已经远去，小刘的生活再次洒满阳光，她再也不用因为手汗而感到自卑，可以自信地迎接每一天，用笑容感染身边的人。

手汗症诊疗中心副主任医师王永明告诉记者，手汗症是一种让人非常烦恼的病症，好发于年轻人，它不仅严重影响患者的学习、生活、工作和社交，甚至还会引发患者难以克服的心理疾患。手汗症临床表现为手掌、脚底过度出汗。有些人可能只是轻微出汗，而有些人则会汗流不止，影响日常生活和社交活动。对于轻度手汗症患者，使用止汗剂、口服药物或者离子电渗疗法会减轻或缓解一些症状。而对于严重的手汗症患者，上述方法往往效果不佳。这时，外科手术成为一种有效的选择。胸腔镜胸交感神经切除术是一种微创手术，简单来说，医生会通过腋下1厘米小切口，使用特殊的器械和摄像头，找到并切断控制手汗的交感神经。这些神经位于脊柱两侧，控制着出汗的信号，通过切断这些神经，可以大大减少手部的出汗量。手术在全身麻醉状态下进行，患者在手术过程中不会感到疼痛。手术结束后，患者需要住院观察一两天，无明显不适即可出院。通常情



小刘(左二)术后和医生合影。

况下，患者能够在几天内恢复正常生活。胸腔镜胸交感神经切除术的最大优点是微创、切口小、恢复快，而且手术风险相对较低。胸腔镜胸交感神经切除术作为一种有效的治疗方法，可以帮助严重手汗症患者摆脱困扰。